



## METODOLOGIA

O trabalho trata-se de uma pesquisa descritiva baseada na observação, de caráter qualitativo (TRIVIÑOS, 1987), realizada no (LERES), localizado na Universidade do Estado do Pará. O laboratório atende o público idoso com diversas patologias, visando a melhora de sua qualidade de vida por meio do ER. O período de observação foi de agosto a outubro de 2018, às terças e quintas pela manhã.

## ANÁLISE E DISCUSSÃO

A perda de aptidões físicas como força, flexibilidade, coordenação e agilidade faz com que os idosos tenham dificuldade em realizar tarefas simples associadas com a qualidade das capacidades funcionais como levantar da cadeira, subir escadas, desviar de obstáculos e andar pela casa (Gonçalves, 2010). Uma das formas de manter e desenvolver a qualidade de vida pela manutenção das aptidões físicas, combatendo o sedentarismo, é o ER. Para Hunter *et al.* (2004 *apud* CÂMARA; SANTARÉM e FILHO, 2008), se apenas uma atividade física precisar ser priorizada, ajudando na melhora das capacidades funcionais dos idosos, que seja o ER, pois as principais aptidões físicas envolvidas nas tarefas diárias são aprimoradas com eficácia pelo mesmo.

A partir das observações, foi possível perceber a significativa melhora da qualidade de vida dos idosos do laboratório por meio do ER. No início do período de observação, vários idosos possuíam dificuldade na sua marcha, amplitude de movimento em relação a exercícios específicos, dores articulares e tinham medo da progressão de carga. Alguns não conseguiam chegar ao final do treino, relatando cansaço, devido o esforço diferente do habitual. Além disso, muitos não conheciam os benefícios do treinamento de força, nem a importância das variáveis de treinamento. Com o decorrer das semanas, foi visível a melhora da postura ao andar, em sua mobilidade quando realizavam o treino, diminuição das reclamações quanto a dores articulares e aumento da autonomia. Relatavam também melhora e maior disposição em suas atividades cotidianas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho visou relatar a nossa experiência no LERES, pautado em observações. Ao fim dessas, constatamos que o ER, quando este é devidamente orientado, controlando as variáveis de treinamento, melhora a qualidade de vida do público em questão, lhes proporcionando melhora no quadro de patologia, além de sociabilidade entre os mesmos.

## REFERÊNCIAS

- CÂMARA, L. C.; SANTARÉM, J. M.; FILHO, W. J.. *Atualização de conhecimentos sobre a prática de exercícios físicos resistidos por indivíduos idosos*. São Paulo: IBEP, 2008.
- GONÇALVES, L. H. T. *et al.* *O idoso institucionalizado: avaliação da capacidade funcional e avaliação física*. In: caderno de saúde pública (online), rio de janeiro, 26(9):1738-1746, 2010.
- SANTOS, M. I. P. de O.; GRIEP, R. H.. *Capacidades funcional de idosos atendidos em um programa do SUS em Belém (PA)*. Belém (PA): UEPA, 2011.
- SILVA, L. F. da. *A importância do exercício físico na vida do idoso*. 2012. 33. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Curso de gerontologia social, Escola Superior de Educação João de Deus, Lisboa, 2012.

